

+16

№56

# ЗДОРОВЬЕ



**Евромед**

группа компаний

**«ЛЕТНИЕ»  
ТРАВМЫ**

**10**

**ВОПРОСОВ  
О РОТАВИРУСЕ**

**МИФЫ  
О КЛЕЦАХ**

ЛЕТО 2024

# Лето без забот!

Скидка 10%  
на педиатрию



\*сроки действия акции уточняйте на сайте euromednsk.ru или у администраторов клиники

☎ +7 383 209 03 03  
☎ +7 383 285 90 28  
✉ info@euromednsk.ru  
🌐 euromednsk.ru

ул. Гоголя, 42  
Красный пр-т, 200  
ул. Писарева, 68



## ЗДОРОВЬЕ от Евромед ЛЕТО 2024

Учредитель и издатель:  
ООО «Андромед-клиника»,  
Адрес: 630005, ул. Гоголя, 42,  
тел. (383) 209-03-03

Лицензия на осуществление  
медицинской деятельности:  
№ Л О-54-01-005-473  
от 28 июня 2019 г.

Создание журнала:  
М.Б. Мирошниченко

Адрес редакции:  
630105, г. Новосибирск, ул.  
Гоголя, д. 42.

Информация, представленная в  
статьях, носит исключительно  
ознакомительный характер.  
За конкретными  
рекомендациями  
обращайтесь к врачу.  
За содержание и достоверность  
рекламных материалов редакция  
ответственности не несет.  
За достоверность информации  
ответственность несут  
рекламодатели.

Отпечатано:  
ИД «Вояж», 630048,  
Новосибирск,  
Немировича-Данченко, 104  
Дата выхода в свет: 1.06.2024 г.  
Тираж 950 экз.  
Распространяется бесплатно.

По вопросам размещения  
рекламы в журнале  
обращайтесь по телефону  
(383) 209-05-45

## ГЛАВНЫЙ ВРАЧ Ирина Владимировна Подволоцкая

*Здравствуйте, дорогие читатели  
и пациенты клиник «Евромед» и  
«СтильДент».*

*Перед вами новый номер журнала  
«Здоровье». Летний выпуск выходит в  
свет в самом начале лета, первый день  
которого традиционно посвящен защите  
детей. Возможно, в тот самый момент,  
когда вы читаете эти строки, сотрудники  
наших клиник весело встречают  
маленьких посетителей Центрального  
парка. Здесь сегодня работает  
интерактивная точка «Евромед» и  
«СтильДент». Не только в этот день, но  
и всегда наша цель – оберегать и радовать  
наших маленьких пациентов.*

*Стремясь помочь родителям сохранить  
здоровье малышей, в этом выпуске мы  
затронули ряд важных и нужных «летних»  
тем. К сожалению, врачи все чаще  
сталкиваются с очень выраженной реакцией  
детской кожи на укусы насекомых. Как снять  
отек, в каком случае незамедлительно  
обратиться к специалисту расскажет наш  
педиатр. Подробный текст читайте на  
страницах журнала.*

*Еще одна актуальная тема – сезонные  
травмы. Ее мы обсудили с врачом-  
травматологом-ортопедом. Надеемся, что  
это интервью поможет уменьшить тревогу  
родителей, вооружит полезными знаниями.  
В материале вы найдете информацию о  
лекарственных средствах для экстренного  
использования, которые могут пригодиться  
на даче, а также некоторые правила  
оказания первой помощи при различных  
травмах.*

*Летний период считается пиком  
активности клещей. Именно в это время  
мы освобождаемся от теплой одежды,  
наступает очередь маек и сарафанов,*



*которые так уместны в жару на даче, в  
сквере, на берегу водоема. Однако, это  
существенно облегчает не только нашу  
жизнь, но и доступность открытых  
участков тела для наползания или укуса  
клеща. Мы не могли обойти стороной эту  
важную тему. В статье мы развенчаем  
целый ряд мифов о том, чего боятся клещи и  
как нападают на человека.*

*Во второй части журнала мы презентовали  
новую услугу: коронки на молочные зубы,  
подготовили текст о том, когда это  
необходимо, рассказали подробнее о самой  
процедуре и ответили на самые популярные  
вопросы родителей. Также в выпуске вы  
найдете информацию о бруксизме, травмах  
зубов, а в рубрике «До/после» вас впечатлят  
фотографии работ по тотальному  
протезированию – результаты труда  
врачей нашей клиники.*

*Приятного чтения и нежного солнышка!  
Помните, лето – это маленькая жизнь.*



**Ирина Владимировна ПОДВОЛОЦКАЯ**  
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ



**Елена Алексеевна АКСЕНОВА**  
ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ



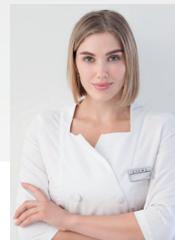
**Вера Сергеевна ШЕВЧЕНКО**  
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ



**Евгения Витальевна ГАРБУЗОВА**  
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ, КАРДИОЛОГ



**Юрий Дмитриевич ГИРИЧ**  
ВРАЧ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ, ФЛЕБОЛОГ, ХИРУРГ. ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ



**Мария Александровна КОЖЕВНИКОВА**  
ВРАЧ-ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ



**Роман Олегович ЯКУТИН**  
ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ, ТРИХОЛОГ



**Наталья Владимировна ОЖИГАНОВА**  
ВРАЧ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ



**Анна Александровна ШАЛЫГИНА**  
ВРАЧ-ПЕДИАТР, ВАКЦИНОЛОГ



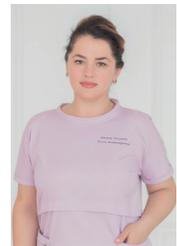
**Николай Викторович СОПИЛЬНЯК**  
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ, РУКОВОДИТЕЛЬ ХИРУРГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ, СТОМАТОЛОГ-ХИРУРГ, ИМПЛАНТОЛОГ



**Анастасия Александровна ГЛОБИНА**  
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО ВРАЧА, РУКОВОДИТЕЛЬ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ, СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД



**Ирина Геннадьевна ЕЛАТЕНЦЕВА**  
ВРАЧ-АКУШЕР, ГИНЕКОЛОГ



**Елена Владимировна ПЛАХИНА**  
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛЕНИЯ ДЕТСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ, ДЕТСКИЙ СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ



**Дмитрий Сергеевич СТРИЖАК**  
РУКОВОДИТЕЛЬ ЗУБОТЕХНИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ, ЗУБНОЙ ТЕХНИК



**Евгений Юрьевич АРХИПОВ**  
СТОМАТОЛОГ-ХИРУРГ, ИМПЛАНТОЛОГ



**Александр Львович ТТЯН**  
СТОМАТОЛОГ-ОРТОДОНТ



**Галина Анатольевна АРТАМОНОВА**  
ДЕТСКИЙ СТОМАТОЛОГ, СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ



**Андрей Олегович ЧЕРНОВ**  
ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГ, ИМПЛАНТОЛОГ

**10** ТЕМА НОМЕРА ЛЕТНИЕ ТРАВМЫ

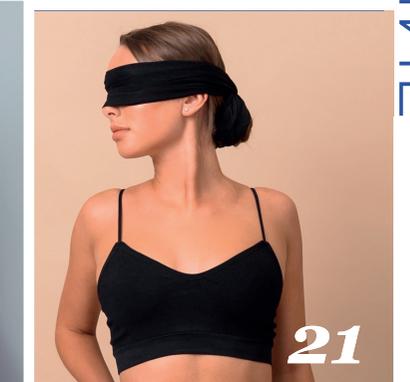
**14** АКТУАЛЬНО 10 ВОПРОСОВ О РОТАВИРУСЕ

**17** ТЕРАПИЯ ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ? РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ О КЛЕЩАХ

**20** ТЕРАПИЯ ОПУХЛО И ЧЕШЕТСЯ КТО УКУСИЛ? ЧТО ДЕЛАТЬ? КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

**22** МИКРОБЛОГИ СОЛНЦЕ

**24** BEAUTY BODY TITE



**30** ДО/ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

**32** ТЕМА НОМЕРА КОРОНКИ НА МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ

**34** ХИРУРГИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ ТРАВМЫ ЗУБОВ

**36** ОРТОПЕДИЯ БРУКСИЗМ

**38** ЛЕЧЕНИЕ ИНОГОРОДНЫХ ПАЦИЕНТОВ В СЕТИ КЛИНИК «СТИЛЬДЕНТ»

**Стиль Дент**  
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА



**Врачи «Евромед» и «СтильДент» поучаствовали в «Марафоне здоровья» для сотрудников 2ГИС**

Инструктор ЛФК Анна Петровна Чуб провела полезную зарядящую гимнастику работникам 2ГИС. Руководитель пародонтологического отделения, стоматолог-пародонтолог «СтильДент» Любовь Васильевна Стасюк проконсультировала желающих по поводу лечения зубов и десен, ухода за полостью рта, а также провела осмотр с использованием индикатора зубного налета. Врачи наших клиник были приглашены в 2ГИС в рамках «Марафона здоровья» для сотрудников компании.



**Врачи сети клиник «СтильДент» обучились уникальной методике тотальной реабилитации у бразильских коллег**

Обучение проходило в Флорианополисе в Бразилии с 11 по 15 марта. Основная тема «Тотальная реабилитация в условиях экстремальной атрофии кости. Трансназальная методика Профессора Ванжерлима».

Хирурги сети клиник «СтильДент»: главный врач, руководитель хирургического отделения,

стоматолог-хирург, имплантолог Николай Викторович Сопильняк и челюстно-лицевой хирург, имплантолог Андрей Олегович Чернов вошли в состав второй делегации из России и, обучившись, стали одними из 24 человек, которые владеют данной методикой в нашей стране.

В первые два дня врачи изучали теорию – они разобрали 10 методик реабилитации пациентов с различной степенью атрофии верхней челюсти, в том числе и разработанную профессором методику трансназальной имплантации. После хирурги приступили к практике и в течение трех дней в госпитале под руководством и наблюдением профессора отработали данные методики на пациентах.

«Сегодня в «СтильДент» мы можем реабилитировать пациента с любым уровнем атрофии верхней и нижней челюсти», – говорят врачи.



**В клинике «Евромед» прошел круглый стол «Интимное омоложение: RF-лифтинг»**

Мероприятие провела акушер-гинеколог, к.м.н. Ирина Геннадьевна Елатенцева. Она рассказала о процедуре эффективного и безопасного интимного омоложения методом RF-лифтинга, ответила

на вопросы участников. Также врач презентовала сам аппарат: продемонстрировала принцип работы и его особенности.



**Поздравление ветеранов ВОВ**

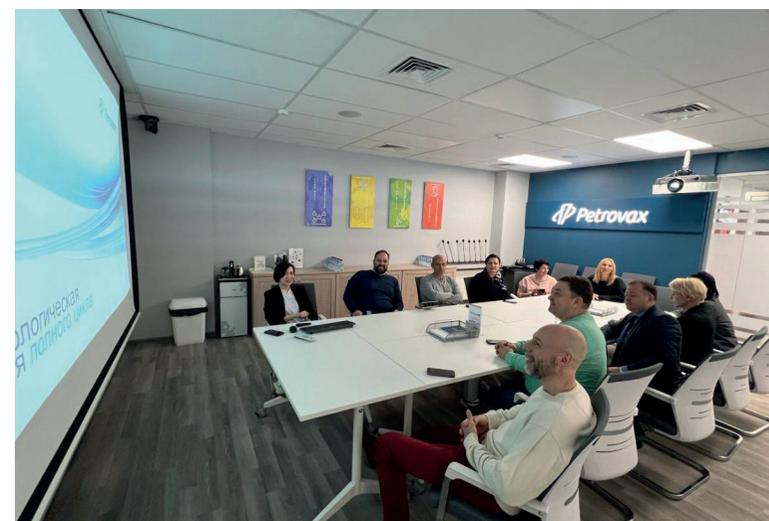
Специалисты «Евромед» и «СтильДент» в преддверии Дня Победы ежегодно оказывают адресную помощь ветеранам Великой Отечественной войны и пожилым людям, оставшимся без попечения родственников. Этот год не стал исключением: перед 9 мая сотрудники клиники побывали в Колыванском районе, где передали в руки пенсионерам продуктовые наборы, необходимые гигиенические принадлежности и подарки, а также врачи осмотрели тех, кому это было необходимо.



**Врачи «Евромед» постоянно получают новые знания и передают свой опыт**

В марте акушер-гинеколог, к.м.н. Ирина Геннадьевна Елатенцева и руководитель урологической службы, врач-уролог Олег Владимирович Абаимов посетили завод Российской фармакологической компании «Петровакс» в Москве. Врачи клиники «Евромед» лично познакомились с технологией изготовления препаратов, которые используют в своей повседневной практике. Побывав на производстве, наши доктора еще раз убедились в эффективности и безопасности назначаемого лечения. Ирина Геннадьевна и Олег Владимирович в настоящее время являются амбассадорами нашей прогрессивной фармакологической компании «Петровакс».

Пластический хирург Мария Александровна Кожевникова в конце апреля побывала на Международной Евразийской конференции по пластической и эстетической хирургии «Шёлковый путь-2024». Объемная программа конференции включала в себя круглые столы по различным направлениям. Особенно интересными стали темы пластики груди и интимной пластики. Эксперты обменивались опытом, обсуждали актуальные вопросы и много дискутировали.



Имея за плечами серьезный профессиональный опыт, наши врачи нередко выступают спикерами на масштабных медицинских образовательных мероприятиях. В апреле акушер-гинеколог, к.м.н. Ирина Геннадьевна Елатенцева выступила в качестве эксперта на научно-практической конференции «Российские критерии приемлемости назначения менопаузальной гормональной терапии пациенткам с сердечно-сосудистыми и метаболическими заболеваниями». Мероприятие, организованное благотворительным фондом главного акушера-гинеколога Минздрава России Лейлы Адамян, прошло в онлайн-формате.

**Клиника «Евромед» стала победителем шестой Народной премии НГС**

Итоги премии, в которой лучшие компании города выбирают сами новосибирцы, подвели 22 мая. Клиника «Евромед» стала «Медицинским центром года» благодаря вашим голосам.

По результатам первого этапа Народной премии НГС, клиники «Евромед» и «СтильДент» вошли в Топ-10 лучших медицинских центров Новосибирска. Своих фаворитов жители нашего города выдвигали в течение месяца. Из 100 лучших компаний были сформированы шорт-листы, из них потом и выбрали победителей. Всего награды получили 12 компаний.

Названия лучших из лучших озвучили в рамках торжественной церемонии со сцены Государственного концертного зала филармонии имени Арнольда Каца. Ведущими мероприятия в этом году стали Андрей Малахов и певица Валерия. Победители традиционно получали награды из рук народных героев (героев публикаций НГС, которые делают важные и добрые дела для города и его жителей) и представителей власти или приглашенных звезд – непременно новосибирцев.



Статуетку и звание «Лучший медицинский центр года» главному врачу клиники «Евромед» Ирине Владимировне Подволоцкой вручили мэр Новосибирска Максим Кудрявцев и известный на весь мир нейрохирург из Индии Шалиндер Аул, который спасает жизни людей буквально каждый день. Ирина Владимировна со сцены поблагодарила пациентов за поддержку, а также подчеркнула, что эта премия – «стимул расти и становиться лучше для вас».

Добавим, что «Евромед» и «СтильДент» неоднократно становились лучшими в своей нише благодаря вашим голосам. Клиника «Евромед» занимала первое место 4 раза, «СтильДент» – 2 раза.

Спасибо за доверие, наши пациенты! О том, как это было – на фото.



*Лето – сезон отпусков. Чтобы ваш отпуск прошел спокойно, важно хорошо подготовиться заранее. И одним из важных пунктов сборов будет – дорожная аптечка. Что там должно быть? При подборе лекарств для аптечки нужно учитывать то, что они должны быть рассчитаны на лечение острых заболеваний и повреждений, а также в предотпускной суматохе важно не забыть взять с собой те препараты, которые вы принимаете регулярно.*

# ДОРОЖНАЯ АПТЕЧКА

ДОРОЖНАЯ АПТЕЧКА

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ФОРМИРОВАНИЯ ДОРОЖНОЙ АПТЕЧКИ:

- Брать с собой только проверенные препараты, которыми вы всегда пользуетесь.
- Не запасаться сильнодействующими лекарствами, их нельзя принимать без назначения врача.
- Количество препаратов должно быть достаточным.
- Не увлекайтесь самолечением, если недомогание не проходит через день-два, обратитесь к местному врачу.
- Если кладете в дорожную сумку препараты из домашней аптечки, проверьте наличие всех необходимых лекарств, целостность их упаковки, срок годности.
- Отдавайте предпочтение препаратам в удобной и надежной упаковке.
- Для аптечки необходим удобный надежный контейнер.
- Составьте описание содержимого аптечки.

## ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ

- Стерильный и эластичный бинты, вату, антисептик (раствор хлоргексидина или мирамистина, перекись водорода), кровоостанавливающее средство, набор лейкопластырей, бумажные и влажные салфетки.
- Необходимо также захватить с собой средства от простуды, которые вы привыкли использовать при болях в горле, насморке и кашле, жаропонижающие, анальгетик, спазмолитик, антиаллергические, энзимные, антидиарейные препараты, средства для лечения кишечных инфекций, сорбенты.
- Обязательно следует включить в состав аптечки средство для лечения ожогов, солнцезащитный крем, репелленты и препараты для снятия зуда после укусов насекомых.
- Если вы страдаете хроническим заболеванием и постоянно принимаете какие-либо препараты, не забудьте их также положить в аптечку.
- Не лишними будут градусник, детский крем, ножницы, для женщин – прокладки или тампоны.
- Если предстоит воздушное или морское путешествие, то стоит добавить препараты от укачивания.

**Вот вы и собрались. Приятного путешествия! И пусть во время вашего отдыха поводов для обращения к этой аптечке будет как можно меньше.**





## ЛЕТНИЕ ТРАВМЫ

По данным исследований, количество детских травм летом возрастает почти вдвое. Это и понятно: активный отдых, детские площадки во дворах, долгожданная дача и водоемы – самые популярные места отдыха в это время года. Для того чтобы три летних месяца оставили в душе только приятные воспоминания, нужно соблюдать простые правила безопасности. О самых частых «летних» травмах в первой помощи нам рассказал врач-травматолог-ортопед Денис Александрович Довгаль.

**- Денис Александрович, с какими травмами чаще всего обращаются к вам в летний период?**

- Летом мы чаще всего диагностируем ушибы и растяжения. Нередко поступают дети с так называемой «асфальтовой болезнью»: царапинами, ссадинами, вызванными падением на асфальт. Если говорить о более серьезных травмах, то здесь на первом месте раны, переломы без смещения, детские поднадкостничные переломы (кость, покрытая надкостницей, ломается, но благодаря надкостнице смещения не происходит – характерно для детей младшего возраста). Нередко к нам обращаются с укусами всевозможных животных. Из еще более серьезных травм мы диагностируем переломы со смещением, которые требуют оперативной коррекции, а также раны с повреждением сухожилий, мышц. Ну и самое тяжелое – это дорожно-транспортные происшествия, падение с высоты и различные тяжелые сочетанные травмы.

**- Получается, что все: детские площадки, самокаты, велосипеды и даже старые добрые качели – могут стать причиной травм. Их же невозможно исключить из жизни... Что тогда делать?**

- Понятно, что нельзя ребенка посадить дома и не выпускать на улицу. Избежать всего невозможно. Однако всегда нужно помнить и проговаривать детям простые правила безопасности. Вот три главных правила из моего личного списка:

- не играть вблизи проезжей части и на ней;
- избегать общения с незнакомыми животными, со знакомыми тоже быть аккуратными;
- не ходить на заброшенные, недостроенные здания.

Третий пункт стал очень актуальным в последнее время. Сегодня у детей популярны прогулки по

строющимся или заброшенным аварийным зданиям. Там они часто получают серьезные повреждения после падения с высоты, от обрушения конструкций. Банально, но действительно лучшая профилактика травм – элементарная техника безопасности.

**- Правда ли, что современные дети более подвержены переломам и другим неприятным травмам, нежели наши родители в детском возрасте, например?**

- Наверное, всё-таки нет. Так может показаться на первый взгляд, но дело в другом. Родители сегодня более ответственные, внимательные. Если сравнивать 2006 год, когда я только начинал работать, и нынешнее время, то сейчас все чаще приезжают с обычными ушибами, ссадинами – боятся пропустить что-то серьезное. И правильно делают. Есть еще кое-что. У наших родителей, да и у нас было немного другое детство: мы проводили больше времени на улице, во дворах, на дачах. Сейчас же время детей занимают гаджеты, и они меньше находятся на улице. В том числе и поэтому любая травма воспринимается как что-то опасное. Сам по себе характер повреждений не изменился, как и их частота.

**- По каким признакам родителю понять, что травма серьезная и необходимо срочно ехать к врачу?**

- Это достаточно сложный вопрос, ведь растяжение связок и детский поднадкостничный перелом без смещения, например, имеют одинаковые симптомы. Я рекомендую обращаться к врачу, если после травмы отмечаются отек, боль в месте травмы, ограничение подвижности в конечности, а также в случае, если родителей что-то тревожит и есть сомнения в том, что травма «легкая». В детском возрасте отличить перелом (со смещением и без) от растяжения, ушиба без осмотра и рентгенографии, к сожалению, невозможно. Это, если мы говорим о случаях, когда есть сомнения в необходимости посещения врача. Разумеется, раны, укусы животных, очевидные переломы костей, вывихи требуют немедленного обращения к доктору.

**- Как правильно оказать первую помощь, когда ребенок упал, ударился и ещё неизвестно, что там?**

- Не стоит ждать, пока начнется отек. Приложите к травмированному месту холод (если это лед – заверните его в ткань), при видимых признаках вывиха или перелома, конечность необходимо обездвижить.

Отдельно остановлюсь на доврачебной помощи

при переломах. Если есть сомнения в том, что полученная травма – это перелом, считайте ее переломом. Следует соорудить для поврежденной конечности шину – используйте для этого любые подручные средства: линейки, палки, свёрнутые в трубочку плотные журналы и зафиксируйте. Вызывайте скорую помощь или отправляйтесь в травмпункт самостоятельно.

Очень не рекомендую на месте получения травмы или по дороге к врачу давать ребенку обезболивающее, кормить или поить. В случае если специалист диагностирует серьезную травму, потребуются оперативное вмешательство, а для него необходим наркоз, главное и важное условие которого – четырехчасовой голодный период (разумеется, это не касается жизнеугрожающих состояний). В моей практике нередко такое случается: привезли ребенка с очевидным переломом, но «пока ехали, накормили его – голодный же!». В результате операция переносится как минимум на четыре часа, и мы все: и врачи, и родители, и сам ребенок ждём. Это вопрос безопасности.





**В клинике «Евромед» оказывается плановая и неотложная травматологическая помощь, причем как амбулаторного, так и стационарного профиля. Врачи проведут все необходимые обследования – для этого в клинике установлено самое современное диагностическое оборудование. Предварительная запись не требуется.**

**Травмункт находится по адресу: Красный проспект, 200.**

**Режим работы:**

**пн-пт: 8:00-23:00**

**сб: 9:00-23:00**

**вс: 9:00-21:00.**

**- Многих родителей еще волнует вопрос безопасности батуттов. Есть мнение, что это опасные приспособления. Как вы считаете?**

- Батутты сами по себе – вещь неплохая для физического развития ребёнка. В плане травматизма они не опаснее, чем любое другое детское развлечение, типа велосипедов, скейтов, самокатов. Здесь есть другой нюанс. В прыжке происходит резкая смена вектора движения и появляется реальный риск получения компрессионного перелома позвоночника. Его коварство в том, что ребенок может просто об этом не сказать, не обратить

внимания, а болевые ощущения при такой травме длятся всего пару часов – потом проходят. Вот и получается, что перелом случится, а никто его не заметит. Между тем, если пропустить такую травму, то в старшем возрасте с большой вероятностью ребенок столкнется с грыжей межпозвоночного диска.

Заподозрить компрессионный перелом крайне сложно, но есть один момент, который его «выдаст». Во время данной травмы у ребенка на пару-тройку секунд перехватывает дыхание – в этот момент он не может ни вдохнуть, ни выдохнуть.



**Правила безопасного катания на самокатах, велосипедах, роликовых коньках:**

- **Во время катания всегда используйте защиту: нарукавники, налокотники, шлем, перчатки без пальцев;**
- **Надевайте легкую, не стесняющую движения одежду и мягкую, но надежно фиксирующую ногу обувь;**
- **Катайтесь по ровной, безопасной местности, объезжая неровности и ямы;**
- **Для остановки используйте тормоз, а не собственные ноги;**
- **Отложите поездку, если на улице дождь – катание по мокрому, скользким дорожкам может быть опасно;**
- **Будьте особенно внимательны во время езды по дворам – из-за угла может неожиданно выехать автомобиль.**

**- Лето – это еще и дачный сезон. Какие опасности могут подстеречь здесь и как оказать первую помощь в условиях удаленности от города?**

- Одни из самых частых травм на дачах – это порезы, колотые раны (от гвоздей, например). Сами по себе они особой опасности обычно не представляют, однако через поврежденную кожу ребенок может заразиться столбняком. Если ребенок привит от столбняка (!), то бояться нечего – приложите бинт, марлю, чтобы остановить кровь, если она есть, и промойте рану перекисью водорода или хлоргексидином, заклейте пластырем. В том случае, если ребенок не привит от столбняка, после получения травмы, необходимо срочно поставить прививку.

Дачный отдых – это, вероятнее всего, купание в реках, морях, озерах. Не забывайте правила поведения у воды: внимательно следите за детьми во время купания, а малышей одних к воде не подпускайте. Еще из практики посоветую: плавать в специальной обуви – слишком много обращений по поводу глубоких порезов и повреждения сухожилий в воде.

Отправляясь за город, возьмите с собой дачную аптечку, куда обязательно положите эластичный и стерильный бинты, перекись водорода, хлоргексидин, зеленку или йод, пачку пластырей, а также стерильные салфетки.

**Ни в коем случае не забинтовывайте рану с ватой внутри. Снимать такую повязку потом – дело нелегкое и очень неприятное.**





## 10 ВОПРОСОВ О РОТАВИРУСЕ

Ротавирусная инфекция – очень неприятное словосочетание для родителей. Согласно официальной статистике, почти каждый ребенок к 2 годам хотя бы раз переносит ротавирус. Если в детском учреждении выявили вспышку – уберечься невозможно. Между тем, правила профилактики заболевания также просты и понятны, как и способы его передачи. Хорошо мыть руки, фрукты, посуду, не глотать воду в водоемах и бассейнах – совсем не сложно, казалось бы. Однако инфекция все еще с нами. Чтобы освежить информацию о болезни и о том, что поможет предотвратить ее, мы попросили ответить на самые популярные вопросы врача-педиатра [Анну Александровну Шалыгину](#) и врача-гастроэнтеролога [Наталью Владимировну Ожиганову](#).

### 1. Как передается ротавирус, и есть ли шанс не заразиться?

Ротавирус является одной из наиболее распространенных инфекций во всем мире. Это связано с его высокой контагиозностью (заразностью) и восприимчивостью организма человека (особенно ребенка) к данному роду инфекции. В местах большого скопления детей: в лагерях, школах, садах и других подобных учреждениях формируются идеальные условия для передачи инфекции. Источником вируса может быть только человек,

больной манифестной или скрытой формой (вирусовыделитель). Он может «заражать» водоемы и бытовые предметы, где вирус сохраняется довольно долго. Основной путь передачи фекально-оральный, при бытовых контактах. Вирус передается быстро, после заражения инкубационный период длится 48 часов.

**Ротавирусная инфекция – острое инфекционное заболевание, вызываемое ротавирусом и характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта по типу гастроэнтерита с развитием обезвоживания.**

### 2. Какие меры профилактики заболевания наиболее эффективны?

Существует неспецифическая и специфическая профилактика. К первой относится соблюдение правил гигиены: мытье рук, использование индивидуальной посуды; внимательное, осторожное купание: ни в коем случае нельзя заглатывать воду в реках, озерах, морях и бассейнах. При использовании сомнительных источников питьевой воды перед употреблением ее необходимо вскипятить – вирус погибает при высоких температурах.

К специфической профилактике относится вакцинация. Однако прививку от ротавирусной инфекции можно ставить только малышу в возрасте до 8 месяцев.

Прививка позволяет на 90% уменьшить вероятность развития тяжелых форм заболевания и на 75% – диареи.

### 3. Как проявляется инфекция?

Проявления ротавируса такие же, как и у большинства кишечных инфекций: рвота, лихорадка, вялость, боли в животе, диарея. Лихорадочный период непродолжительный – 2-4 дня, сопровождается снижением аппетита, недомоганием, иногда



очень выраженной вялостью. Рвота происходит чаще в дебюте и длится 1-2 дня. Стул частый, водянистый, обильный, пенный. Продолжительность диареи колеблется от 3 до 7 дней.

Именно из-за многократной рвоты и диареи самым опасным осложнением этой инфекции является эксикоз – обезвоживание. Особенно быстро он развивается у малышек.

Более чем у половины больных присутствуют катаральные проявления (они могут предшествовать проявлениям со стороны ЖКТ) – умеренное покраснение и боли в горле, заложенность носа, покашливание.

### 4. Как помочь ребенку при первых признаках заболевания?

В первую очередь необходимо оценить тяжесть симптомов. Важно своевременное и адекватное восстановление водно-солевого баланса! Дополнительная терапия направлена на уменьшение выраженности симптомов (лихорадки, рвоты и т.д.). Детей младшего возраста обязательно нужно показать врачу. Вызвать педиатра рекомендуется, если рвота не прекращается больше 6 часов.

### 5. Как лечится заболевание?

Лечение ротавирусной инфекции обычно симптоматическое, направлено на профилактику или на устранение уже случившегося обезвоживания. Это либо обильное питье, либо инфузионная регидратация.

Также назначаются противодиарейные препараты: пробиотики и лекарства на основе смектита.

### 6. Что должно насторожить, и в каких случаях необходимо не откладывая обратиться к врачу?

Показаниями к госпитализации являются:

- неукротимая рвота и/или диарея;
- выраженное обезвоживание: сухость кожи и слизистых оболочек, снижение мочеотделения, снижение массы тела, учащение дыхания;
- выраженная вялость, сонливость, снижение пульса, низкое артериальное давление;
- запавший родничок у детей первых месяцев жизни;
- судороги.

Если симптомы ротавируса появились у ребенка младше 3 лет – его необходимо как можно скорее показать педиатру.

## 7. Сколько заразен больной ротавирусом и почему обычно заболевание у взрослых протекает легче, чем у детей?

Средняя продолжительность заболевания 5-7 дней. После исчезновения симптомов человек может выделять вирус ещё до 30-40 дней. В целом, по нормативам, больной, в том числе лёгкой формой, изолируется сроком на 7 дней. Наиболее тяжело протекает первичное инфицирование у детей, в случае повторных заражений клинические проявления менее выражены.

Взрослые реже страдают от эксикоза (обезвоживания) и чаще всего уже имеют определённый уровень антител, поэтому заболевание проходит в лёгкой форме. Возможно и бессимптомное течение.



Наш консультант:  
врач-гастроэнтеролог  
**Наталья Владимировна Ожиганова**

## 8. Правда ли, что ротавирус наиболее активен летом?

Считается, что большая частота кишечных инфекций приходится на летний период. В случае с ротавирусом сезон массовых вспышек заболевания выпадает на зимне-весеннее время (с ноября по май). Учитывая тот факт, что вакцинация против ротавируса в России не включена в национальный календарь. Отдельные случаи этой инфекции могут регистрироваться в течение всего года.

## 9. Какие правила питания необходимо соблюдать в активной фазе заболевания?

В первые дни заболевания необходимо обильное употребление жидкости, прием пищи небольшими порциями. Рационально ограничить в рационе жиры и быстрые углеводы (сладости, соки, газировки). Обычно рекомендуется употреблять в пищу продукты, содержащие крахмал (картофель, макароны, рис, пшеница), галеты. Предпочтение стоит отдать легким супам на овощном бульоне, отварным овощам. По мере облегчения симптомов и появления аппетита, рацион может расширяться до привычного. Не стоит прекращать грудное вскармливание во время ротавируса.

## 10. Как правильно поить ребенка, чтобы во время болезни не было обезвоживания?

Именно обезвоживание является одним из оснований для госпитализации. Поэтому водному рациону ребенка надо уделить особое внимание. Рекомендуется соблюдать режим дробного питья – не давать сразу большой объем жидкости, потому что это может вызвать рвоту. Используйте специальные растворы со сбалансированным ионно-солевым составом (регидрон, гидровит и др.). Объем зависит от массы тела и степени обезвоживания (кратности стула, рвоты и лихорадки). Принимать их следует дробно, небольшими порциями – из расчета 50мл/кг до 80мл/кг в течение 6 часов.



Наш консультант:  
врач-педиатр  
**Анна Александровна Шалыгина**

# ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ?

## Развенчиваем мифы о клещах



*Вместе с теплым солнышком в Новосибирске и области активизируются клещи. Сами по себе они не опасны, однако могут быть разносчиками очень неприятных заболеваний. Несмотря на широкое информирование, вокруг них до сих пор много мифов. Клещи прыгают на людей с деревьев, не любят светлую одежду и живут только в березовом лесу – эти и другие популярные, но недостоверные утверждения мы попросили прокомментировать терапевта клиники «Евромед» Веру Сергеевну Шевченко.*

*Опасность для человека представляют иксодовые клещи. Паразиты опасны тем, что переносят возбудителей энцефалита, боррелиоза, тифа и других заболеваний, которые в тяжелых случаях приводят к инвалидности и летальному исходу.*

### 1. КЛЕЩИ ПРЫГАЮТ С ДЕРЕВЬЕВ

Это неправда. Клещи не поднимаются по деревьям выше 1,5 метров. Для жизни они предпочитают кустарники и траву. Среда их обитания – леса и зеленые зоны в городе: парки, скверы, городские леса. Их можно встретить везде, где есть трава: на даче, на территориях школ, детских садов и даже на газонах или клумбах.

Клещ имеет 4 пары лапок и хоботок. Поджидая добычу, тремя парами лапок он держится за травинку (палку, ветку), четвертая пара лапок и хоботок у него подняты вверх. Ими он цепляется за одежду, волосы, кожу проходящего мимо. Он хорошо чувствует запах, а также реагирует на тепло.

### 2. ПРЕЖДЕ ЧЕМ УКУСИТЬ, КЛЕЩИ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ПОЛЗАЮТ ПО ЧЕЛОВЕКУ - МОЖНО УСПЕТЬ СНЯТЬ

Действительно, какое-то время клещ может ползать по человеку – он ищет удобное место для укуса. Обычно это область тела с хорошим кровообращением и тонкой кожей: подмышечные впадины, под грудью, паховая область, за ушами. Однако клещ может впиться и в другом месте и не ползать совсем. К тому же, чтобы проползти чело-

века с ног до головы ему необходимо в среднем 15 минут.

Если вы убираете клеща с кого-то, то ни в коем случае не делайте этого голыми руками – только в перчатках. Даже если клещ просто прополз, а не впился, необходимо сдать его в лабораторию и посмотреть, какие заболевания он мог передать. Человек может заразиться и через очень небольшие дефекты кожи, а в некоторых случаях даже через поры.

### 3. КЛЕЩ ВЫЛЕЗЕТ САМ, ЕСЛИ ЕГО ПОЛИТЬ МАСЛОМ ИЛИ ПРИЖЕЧЬ

Делать этого ни в коем случае нельзя. Ни масло, ни духи для извлечения клещей использовать категорически не рекомендуется. Если капнуть, клещ задохнется, погибнет и выяснить, какую инфекцию он передал человеку, будет невозможно. Также есть опасность, что он залезет еще глубже и при извлечении внутри останется хоботок.

Доставать клеща самостоятельно необходимо выкручивающими, пошатывающими движениями с помощью пинцета или специальных приспособлений. Если клещ впился настолько глубоко, что снять его самостоятельно не получается – необходимо обратиться за помощью к специалисту.



*Пациент считается полностью вакцинированным после постановки трех прививок. Вакцинацию лучше начинать осенью, когда лег первый снег, потому что существуют некоторые ограничения, связанные с взаимодействием иммуноглобулина и вакцины, а также с нагрузкой на иммунную систему. Выходить в места обитания клещей можно через 14 дней после постановки второй вакцины – именно в этот период начинают вырабатываться антитела. Ревакцинация проводится раз в 3 года.*

#### 4. ЕСЛИ БЫСТРО ВЫТАЩИТЬ КЛЕЩА И ВЫДАВИТЬ ЧУТЬ КРОВИ, ТО ЗАРАЖЕНИЕ НЕ ПРОИЗОЙДЕТ

Это абсолютная неправда. Наша кровь постоянно течет и если произошел укус, то вирус очень быстро распространяется по нашему организму. «Выдавить кровь» – здесь не поможет.

#### 5. С ОБРАБОТАННОГО ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА КЛЕЩ ПЕРЕПОЛЗТИ НЕ МОЖЕТ

Это не так. С любого животного клещ может переползти на человека. Поэтому после прогулок рекомендуется внимательно осматривать домашних животных и аккуратно в перчатках снимать клещей, если те были найдены.

#### 6. КЛЕЩИ ОБИТАЮТ ТОЛЬКО В БЕРЕЗОВОМ ЛЕСУ

Они действительно предпочитают лиственные леса. Причина в том, что клещи живут в подлеске — в траве, опавших листьях, а в хвойных лесах его просто нет (подлеска). Это связано с особенностью корневой системы хвойных деревьев, а также относительно небольшим количеством дневного света – широкие ветви ели или сосны даже в яркий солнечный день создают тень.

#### 7. КЛЕЩИ АКТИВНЫ ТОЛЬКО ЛЕТОМ

Это не так. Клещи не активны только тогда, когда лежит снег. Первые проталины обычно сопровождаются первыми укусами. Сезон активности клещей начинается ранней весной – с температуры +5, +7 °С и заканчивается поздней осенью с наступлением заморозков. Пик заболеваемости клещевыми инфекциями приходится на весенне-летний период.

#### 8. ПРОТИВ ВСЕХ КЛЕЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЙ ЕСТЬ ПРИВИВКИ

Нет. Сегодня существует прививка только от клещевого энцефалита. От этого заболевания не существует специфического лечения, оно лечится симптоматически. Все остальные инфекции, переносимые клещом, лечатся медикаментозно. Клещевыми инфекциями приходится на весенне-летний период.

www.feerik.com

#### 9. КЛЕЩИ НЕ НАПАДУТ, ЕСЛИ НАДЕТЬ СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ

Это неправда. Цвет одежды для клещей значения не имеет. У них нет глаз, поэтому они просто не видят какого цвета ваши штаны. Зато светлый костюм может помочь вам быстро заметить клеща на себе.

#### 10. ЕСЛИ КЛЕЩ УКУСИЛ, А ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ХОРОШО, ЗНАЧИТ ОПАСНОСТЬ МИНОВАЛА

Нет. Проявления заболеваний, переносимых клещами, могут наблюдаться в течение месяца. Поэтому ближайшие 30 дней необходимо следить за температурой тела и другими симптомами.



#### ЗАЩИТА ОТ КЛЕЩЕЙ

Будьте аккуратны с акарицидными средствами и репеллентами, потому что все, что ядовито для клещей, как правило, ядовито для человека. Средства защиты от клещей делятся на два типа: отпугивающие и уничтожающие. Первые идеальны для использования на даче и в городе. Они действуют в течение 2-3 часов. На этикетке таких средств обычно написано: «От клещей, комаров, мошек», потому что они отпугивают и остальных насекомых.

В состав вторых (уничтожающих средств) входит специальное вещество – альфа-циперметрин. Такие акарициды активны до 14 суток. Ими необходимо обрабатывать вещи, в которых собираетесь в лес или другие места, где обитает множество клещей. Опрыскивание желательнее проводить в перчатках и маске. Вещи развесить на открытом воздухе, обрызгать защитным репеллентом до легкого увлажнения, дать высохнуть и надеть. Футболка должна быть заправлена в штаны, штаны в носки, сверху высокие сапоги. На голову обязательно надеть головной убор, лучше использовать водолазку.

Осмотр от клещей проводите каждый час – два.

#### ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ КЛЕЩА

- 1**  
Аккуратно извлечь клеща самостоятельно или обратиться за медицинской помощью.
- 2**  
Поместить клеща в контейнер с влажной ваткой и живым доставить в лабораторию.
- 3**  
Обратиться к врачу-инфекционисту



**Средства от клещей и других кровососущих насекомых токсичны для всех, особенно для детей и беременных женщин.**

# ОПУХЛО И ЧЕШЕТСЯ

Кто укусил? Что делать? Когда обращаться к врачу?

**Укусы насекомых – проблема неприятная, а иногда и очень серьезная. Зуд, боль, раздражение, отек – самый небольшой список последствий. Укусы некоторых насекомых заживают быстро, других – медленно, после укусов третьих может потребоваться медицинская помощь. Чтобы знать, чего ожидать и что делать после, надо ответить всего на 3 вопроса: «кто укусил?», «что делать?» и «когда обращаться к врачу?».** Шпаргалка ниже.



## • КОМАР, МОШКА

На месте укуса появляется небольшая круглая папула, оно краснеет вызывает сильный зуд. Слюна комара и мошки содержит антикоагулянты – вещества, которые ухудшают свертываемость крови. Они и являются причиной зуда. Если место укуса расчесать, то слюна насекомого попадет в близлежащие ткани – это усилит реакцию. В некоторых случаях может появиться сильный отек.

Укусы этих насекомых не ядовиты. Чтобы снять зуд, можно обработать пострадавшее место антигистаминным гелем, мазью или специальным бальзамом после укусов. Важно не расчесывать, чтобы избежать инфицирования ранки.

**При множественных укусах с выраженным зудом и появлению отеков лучше немедленно поехать в больницу или вызвать врача.**



## • ОСА, ПЧЕЛА

Это жалящие насекомые. С помощью жала они впрыскивают в организм человека сильный белковый яд. Во время укуса человек чувствует резкую жгучую боль, а после возникает отек, покраснение. Место укуса становится горячим. Пчелы оставляют в ранке жало и нападают только один раз, осы могут ужалить еще. Важно, что эти насекомые никогда не нападают первыми – они только защищаются.

В некоторых случаях из-за укуса возникает тяжелая аллергическая реакция. Ее признаки: выраженный отек, покраснение, боль в месте укуса, иногда удушье. Такие состояния бывают и у детей. Риск подобной реакции возрастает в случае, когда укусило сразу несколько насекомых. Если из ранки торчит жало, то его необходимо удалить, ранку обработать любым антисептиком, который есть под рукой. К месту укуса лучше приложить холод и нанести антигистаминный препарат в виде мази или геля.

При сильном отеке – вызвать бригаду скорой помощи, принять антигистаминный препарат. В случае удушья необходимо использовать самые мощные антигистаминные средства – гормоны.

www.freepik.com

www.freepik.com



**Укусят или не укусят, не зависит от группы крови. Насекомые чувствуют тепло.**



## РЕПЕЛЛЕНТЫ. ФУМИГАТОРЫ. СПИРАЛИ.

• **Репелленты необходимы для того, чтобы отпугнуть насекомое. Следует помнить, что при чрезмерном использовании они могут представлять опасность для организма человека.**

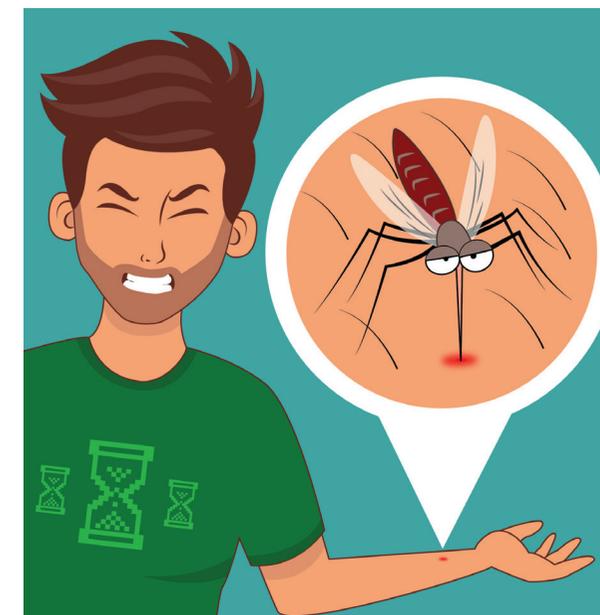
• **Для детей используйте только средства, разрешенные к использованию в данной возрастной группе.**

• **Для кожи применяйте только средства, рекомендованные для использования на открытых участках кожи.**

• **Внимательно читайте этикетки на репеллентах, фумигаторах и спиралях. Всегда выполняйте рекомендации, указанные в них.**

• **Соблюдайте правила использования электрофумигаторов. Они включаются в розетку с закрытыми окнами на 20-40 минут, после чего следует открыть окна и спать без фумигатора.**

• **Используйте спирали только на открытом воздухе, вдали от воспламеняющихся предметов, людей с заболеваниями дыхательной системы, склонных к аллергическим реакциям, и детей.**



ТЕРАПИЯ



**Если вы отдыхаете в месте, где встреча с насекомыми неизбежна – на даче, в лесу или около водоема, держите при себе антигистаминное.**

**Оно поможет справиться с опасными последствиями укусов: отеком Квинке, например.**



Наш консультант:  
врач-терапевт  
**Вера  
Сергеевна  
Шевченко**



ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ,  
КАРДИОЛОГ  
**ЕВГЕНИЯ ВИТАЛЬЕВНА  
ГАРБУЗОВА**

### О влиянии на организм

Хорошо известно, что пребывание на солнце может вызвать тепловой удар, ожоги и даже увеличить риск развития рака кожи в долгосрочной перспективе. Однако у солнечных лучей есть и полезные свойства, так, например, они необходимы для синтеза витамина D. Солнечный свет также важен для настройки внутренних часов человека и способствует улучшению качества ночного сна. Он повышает уровень серотонина в головном мозге, что дает больше энергии, помогает сохранять спокойствие, позитивный настрой и сосредоточенность. Иногда врачи лечат сезонное аффективное расстройство и другие виды депрессии, связанные с низким уровнем серотонина, с помощью естественного или искусственного света. Это подтверждает необходимость найти оптимальный баланс между здоровым воздействием на кожу и опасным облучением.

*Для того чтобы получать от солнца исключительно пользу, нужно соблюдать некоторые рекомендации:*

- носите легкую, но максимально закрытую одежду (вещи должны закрывать как можно больше поверхности тела);
- наносите на кожу солнцезащитные средства;
- используйте солнцезащитные очки;
- не находитесь на солнце во время его максимальной активности: с 10.00 до 16.00;
- не посещайте солярий;
- пейте достаточное количество чистой воды во время пребывания на солнце/жаре во избежание теплового удара.

Если у человека наблюдается повышение температуры тела, сильная слабость, тошнота, рвота, спутанность сознания, изменение психического состояния, невнятная речь после пребывания на солнце — это может быть симптомом теплового удара — необходимо незамедлительно обратиться к врачу.



ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ,  
ТРИХОЛОГ  
**РОМАН ОЛЕГОВИЧ  
ЯКУТИН**

### О воздействии на волосы и кожу головы

Ультрафиолетовое излучение делает наши волосы сухими и ломкими. Это происходит из-за разрушения белковой структуры кутикулы волос и повреждения кератина. Солнечный свет приводит к потере влаги и эластичности. Ультрафиолет также способствует выцветанию волос. Потеря пигментации означает, что волос глубоко поврежден. Солнечные лучи способны нанести вред и волосным фолликулам, что влечет за собой замедление роста волос, их выпадение, а также появление седины.

От прямого воздействия ультрафиолета серьезно страдает и кожа головы. Солнце может привести к ожогам, повышению чувствительности, сухости, шелушению либо увеличению выделения жира сальными железами, а в некоторых случаях даже к развитию рака кожи. Помните, что летом волосы и кожа головы требуют особого ухода. Первое и самое простое правило: во время каждого мытья головы после шампуня обязательно используйте бальзам или кондиционер для волос — они защищают от повреждения и сухости. Регулярно применяйте восстанавливающие и питающие маски. Еще одно незаменимое летнее средство — реконструирующий спрей. Он быстро восстановит поврежденные волосы, придаст им ухоженный, здоровый вид.

Что касается кожи головы, то здесь от сухости поможет эксфолиант (скраб). Он удаляет омертвевшие клетки кожи и стимулирует естественный процесс обновления клеток. В борьбе с обезвоживанием и перхотью эффективно масло для ухода за кожей головы. Масла обладают и противовоспалительными свойствами.

*Топ-3 процедуры, которые улучшат состояние кожи головы и волос:*

1. озонотерапия;
2. мезотерапия;
3. плазмотерапия.

Все они доступны в клинике «Евромед». Самое простое средство защиты волос от солнца — головной убор. Надевайте панаму, шляпу, кепку или повязку каждый раз, когда вы выходите на улицу. В летний период используйте специальную ухаживающую косметику, в составе которой есть солнцезащитные фильтры, антиоксиданты и другие вещества, блокирующие вредное воздействие солнечных лучей. Такие средства чаще всего имеют пометку «Sun» или «SPF».



ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ  
**ЕЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА  
АКСЕНОВА**

### О воздействии на кожу

Кратковременный загар не просто абсолютно безопасен для кожи, он по-настоящему полезен. Солнечные лучи укрепляют иммунитет, повышают физическую и умственную активность, помогают усваивать кальций, жиры, белки, аскорбиновую кислоту, микроэлементы. Но важно, что пользу можно получить только от разумного загара. Если не соблюдать правила нахождения на солнце, то ультрафиолетовое облучение способно серьезно навредить здоровью.

Длительное пребывание под прямыми солнечными лучами приводит к ожогам кожи, обострению старых заболеваний и появлению новых. Самое неприятное из них — меланома. Она может образоваться на месте старого пигментного пятна или на здоровой, неизменной коже. Коварство этого онкологического заболевания в том, что оно эффективно лечится только на ранних стадиях. Однако первую и вторую стадии меланомы очень непросто диагностировать. Между тем, по официальным данным, ежегодно в России с меланомой сталкивается 12 тысяч человек, и в последние годы эта цифра только увеличивается.

Избыток солнца может привести также и к значительному снижению иммунитета. Именно по этой причине простудные заболевания часто

встречаются у людей, только что вернувшихся с жарких курортов. Перегрев тела вызывает повышенное потоотделение и выведение воды и солей из организма. Есть опасность, что под воздействием солнечных лучей активизируется сальная железа, что провоцирует появление акне. Еще один неприятный эффект неправильного загара — фотостарение. Под длительным воздействием ультрафиолета кожные покровы быстрее стареют и увядают, нередко появляются различные образования на коже: солнечное лентиго, гиперпигментация и прочее.

Важно знать, что существует категория людей, которым противопоказано солнце. Это люди со своеобразной аллергической реакцией на солнце — фотодерматозом. Им показано выходить на солнце строго с УФ-защитой 50+.

*Для того, чтобы предотвратить негативные последствия солнечного воздействия на кожу достаточно придерживаться нескольких простых правил:*

1. Принимайте солнечные ванны строго в определенные часы: помните, что с 10 до 16 лучше избегать пребывания на открытом солнце.
2. Перед выходом на солнце всегда наносите на кожу редства, содержащие SPF-фильтры, которые гарантируют защиту от всех видов излучения (альфа-, бета-, гамма-). Солнцезащитные средства наносятся на кожу за 30 минут до выхода на улицу, процедура повторяется через 2 часа после купания и обтирания полотенцем.
3. Обязательно используйте головной убор, надевайте светлую одежду и качественные солнечные очки.

После пребывания на пляже под открытым солнцем, вернувшись домой, нанесите на кожу увлажняющее средство с пантенолом. Этот же крем или гель поможет справиться с солнечными ожогами — он снимет жар, воспаление, восстановит поврежденный эпидермальный покров. В том случае, если после пребывания на солнце на коже появились волдыри — необходимо срочно обратиться к врачу.



## BODY TITE

Коррекция фигуры с помощью радиочастотной липосакции, осуществляемой на израильском оборудовании, проводится пластическими хирургами клиники «Евромед».

Инновационная методика уже покорила сердца врачей и пациентов всего мира, ведь Body Tite – это возможность за один сеанс решить сразу три неприятные проблемы: ликвидировать целлюлит, избавиться от излишков жира и эффективно подтянуть кожу.

### Вам показан Body Tite, если вам не нравятся:

- чрезмерные жировые отложения;
- качество кожи – потеря упругости, дряблость, обвисание;
- целлюлит;
- стрии/растяжки на коже.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Беременность и лактация;
- Сахарный диабет, гипертония и другие хронические заболевания в стадии обострения/декомпенсации;
- Тромбоз и тромбофлебит
- Острые инфекционные заболевания;
- Нарушение свертываемости крови, злокачественные новообразования

### ПОДГОТОВКА К ОПЕРАЦИИ

Перед проведением операции необходимо сдать ряд анализов и пройти некоторые обследования, среди которых: общий и биохимический анализ крови, общий анализ мочи, показатели свертывающей системы крови, соц.маркеры; записать ЭКГ, пройти УЗИ вен нижних конечностей (при наличии варикоза), предоставить результаты флюорографии. Все перечисленные выше исследования можно с комфортом и без очередей выполнить в клинике «Евромед».

Более подробно о подготовке к операции вам обязательно расскажет врач на предварительной консультации.

### ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

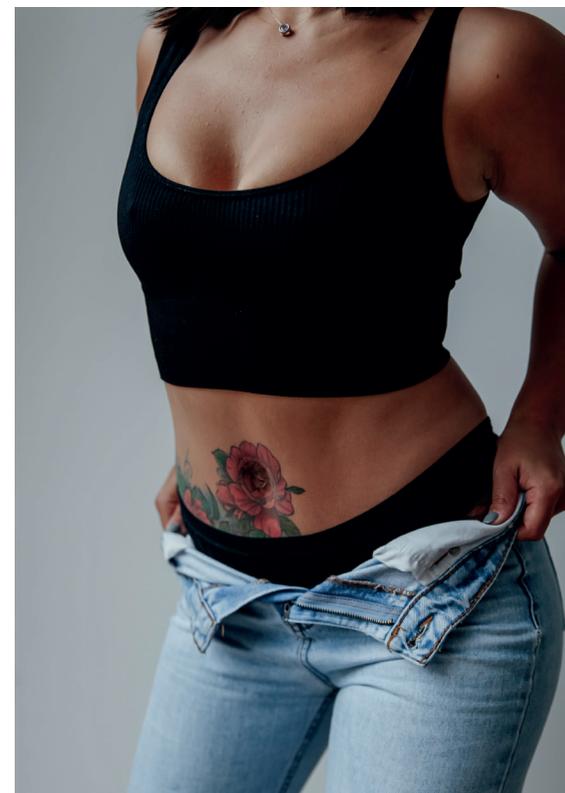
- малоинвазивность и малотравматичность;
- едва заметные следы после операции;
- единственная липосакция, которая подтягивает кожу;
- непродолжительный восстановительный период;
- возможность не менять привычный образ жизни после операции.

### КАК ПРОХОДИТ ОПЕРАЦИЯ

Процедура проводится под общим обезболиванием и длится в среднем около полутора часов. Через небольшой прокол внутренний электрод вводится в подкожную клетчатку, наружный плотно прижимается к поверхности кожи, на которую наносится специальный гель. Одновременное воздействие снаружи и изнутри позволяет расщепить жировую ткань и выровнять кожу над её поверхностью.

### РЕАБИЛИТАЦИЯ

Пациент, как правило, находится в стационаре всего сутки, дальше его выписывают и наблюдают амбулаторно. Первый результат заметен сразу после операции, однако, вскоре развивается небольшой отек, который окончательно спадает примерно через четыре недели после манипуляции. Именно тогда можно оценить эффект от процедуры. Однако и здесь он не окончательный. Период реабилитации после Body Tite – один месяц. В это время нет необходимости менять привычный образ жизни. Для лучшего восстановления и получения оптимального результата рекомендовано исключение активных физических нагрузок первые три дня и ношение компрессионного белья на срок от двух недель до месяца.



### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

#### 1. Как сделать реабилитацию более быстрой и результативной?

- Мы рекомендуем через пару недель после липосакции выполнить курс мягкой прессотерапии и мягкого гидромассажа.

#### 2. Когда можно будет оценить окончательный результат?

- Конечный результат виден после того, как сойдут отеки. Обычно это происходит через месяц после процедуры, однако, сроки могут измениться в зависимости от восстановительных способностей организма. О сроках в вашем случае на консультации вам обязательно подробно расскажет врач.

#### 3. Чем Body Tite принципиально отличается от других видов липосакции?

- Самое главное отличие Body Tite от других видов липосакции в том, что за счет инновационной технологии нагрева в ходе процедуры подтягивается и уплотняется кожа. Это единственный на сегодня вид липосакции, когда вместе с уменьшением объемов удается избавиться от дряблой, обвисшей кожи, целлюлита и даже растяжек.

#### 4. Какие зоны эффективнее всего прорабатывать с помощью технологии Body Tite?

- Данная технология эффективна абсолютно на всех проблемных зонах: бедра, ягодицы, живот, спина. Она отлично работает и в труднодоступных местах – внутренней стороне бедер и рук. Также с помощью насадки Body Tite возможна коррекция несовершенств и на лице: устранение второго подбородка и брылей.



Наш консультант:  
врач-пластический хирург  
**Мария Александровна Кожевникова**



**Хирург, сердечно-сосудистый хирург – флеболог, врач ультразвуковой диагностики**  
**Юрий Дмитриевич Гурич**

**Образование:** НГМА (НГМУ)  
**Стаж работы:** 17 лет  
**Работает в «Евромед»:** 3 года

**- Как и когда вы поняли, что пойдете в медицину?**

- Если честно, я не знаю наверняка, как так вышло, что я стал хирургом-флебологом. В моей семье врачей не было, да и примера для подражания, как такового, я не находил. В детстве, как и все, мечтал водить машины, летать в космос, ловить преступников и выступать на рок-концертах. Но потом понял, что эти профессии мне интересны лишь в кино и в книгах. Я же хочу чего-то большего, хочу, чтобы за моей профессией стояли мои принципы и взгляды на жизнь.

Меня всегда увлекала возможность помогать людям, быть тем, кто принимает решения в сложных и ответственных ситуациях. Врачебное дело – не только наука, но и искусство, а я – человек творческий! Хирургия также – это ответственность и дисциплина. В ней каждое решение имеет прямое влияние на жизнь и здоровье пациента. Знание, что твои действия могут принести облегчение и спасение, делает мою работу значимой и вдохновляет на новый день.

**- Что вас больше всего привлекает в профессии?**

- Любовь к изучению нашего здоровья, к совершенствованию навыков и к постоянному развитию помогают мне развиваться в области медицины. Всё это позволяет мне стремиться быть лучшим в своей профессии. Радость от успешных операций, благодарность пациентов и чувство удовлетворения от восстановления здоровья – вот то, что делает меня счастливым врачом.

Каждый день я имею возможность делать что-то действительно важное, быть опорой для людей в трудные моменты и нести им надежду на здоровое будущее. Профессия хирурга-флеболога – это не только работа, это призвание, которое пришло ко мне с пониманием себя. Призвание, которым я

горжусь и которому посвящаю свою жизнь.

**- Если бы вы не связали свою жизнь с медициной, тогда чем бы занимались?**

- Стал бы физиком, а может быть даже и взрывником. Мне всегда нравилось делать что-то руками: прикручивать, откручивать, возиться с проводами. Потом был период, когда я собирался стать военным. Однако папа был решительно против, а мама сказала: «Будешь врачом». Я подумал: «Врачом, так врачом».

**- Есть ли у вас случай из практики, который отложился в памяти?**

- За мою практику таких случаев было много. Из последнего: приходит ко мне на прием бабушка и говорит с улыбкой на лице: «Доктор, у меня синие ноги. Помогите!». Мое воображение уже нарисовало страшную картину. Вообще-то синие ноги – не очень хороший признак. Бабушка раздевается, я приготовился увидеть как минимум гангрену. Смотрю: и, правда, синюшие ноги. Продолжаю думать. Спрашиваю: «Что случилось?». Она отвечает, что купила новые штаны. Беру шарик со спиртом, протираю, и ноги становятся обыкновенного цвета. «Вот и вылечили!» – говорю.

**- Чем занимаетесь в свободное время?**

- У меня не так-то много свободного времени – я врач и многодетный отец. Но без хобби моя жизнь была бы не такой интересной. Сильно люблю все, что связано со спортом: катаюсь на мотоцикле эндуро, покорил Эльбрус в 2023 году, два года подряд участвую в «Гонке Героев», в прошлом году пробовал свои силы в «Забеге». Бывает, занимаюсь вышиванием, не так давно увлекся радиоуправляемыми игрушками (квадрокоптеры, машины). Активный отдых – это вообще неотъемлемая часть моей жизни: ходьба, туризм и охота с рыбалкой, конечно.

www.pngwing.com

www.pngwing.com



**Врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук**  
**Ирина Геннадьевна Елатенцева**

**Образование:** НГМУ  
**Стаж работы:** 28 лет  
**Работает в «Евромед»:** 11 лет

**- Как и когда вы поняли, что медицина – это ваше?**

- Понимание, что медицина – это мое призвание пришло лет в 7-8. Я четко помню, как в этом возрасте проводила много времени у мамы на работе. Она – врач-терапевт. Мне сильно нравилась атмосфера больницы, я всегда шла туда с удовольствием. Дома все игры были тоже на медицинскую тему: главной игрушкой была аптечка, с помощью нее я и лечила зайчиков, белочек, мышек – всех, кто попадался под руку.

Вокруг профессии врача с самого детства складывался очень светлый и достойный образ. Я видела пациентов, которые обращались к маме, наблюдала за взаимодействием врачей и пациентов, внимательно следила за просветительской работой мамы в школе, слушала разговоры о медицине – все это повлияло на выбор моей профессии.

Направление «Акушерство и гинекология» я выбрала после того, как впервые увидела рождение ребенка. Хорошо помню ощущение и картинку: роды в самом разгаре, весь персонал максимально напряжен, роженица кричит. На улице глубокая ночь. Рождается ребенок, кричит. И постепенно на лицах всех: от санитарки до акушера появляются улыбки. В тот момент я испытала очень сильные эмоции, как будто солнце засветило в родовой.

**- Какие случаи особенно интересны вам, как специалисту?**

- Мне как специалисту интересны именно сложные случаи. Когда путь женщины не прост. Бывает ко мне приходят с множеством диагнозов и ни один из них неверный или назначаемое лечение не приносит результата. Тут я начинаю свое расследование, как в детективе (улыбается). Возвращаю пациентку в начало, выясняю: в тот момент, когда она заболела, что было, как было. Вот эти маленькие кусочки пазлов начинаю складывать, анализировать, они и приводят к верному диагнозу.

Профессия акушера-гинеколога удивительна тем, что мы можем сделать женщину по-настоящему счастливой, красивой, успешной. Никакой стилист, визажист или парикмахер не сделает фундаментально женщину красивой – это в руках акушера-гинеколога, ведь вся красота идет от базового женского здоровья. Базовое женское здоровье – это женские гормоны, которые заставляют гореть глаза, кожу светиться и делают походку легкой и летящей. Вообще современная гинекология включает в себя и базовое здоровье, и репродукцию и эстетическую гинекологию. И эти три составляющие – мощнейшее оружие в восстановлении и поддержании красоты женщины.

**- Если бы вы не стали врачом, то чем бы тогда занимались?**

- Если бы я не стала врачом, стала бы артисткой драматического театра. Я всегда воспринимала медицину как искусство. Мне близко высказывание Гиппократов: «Медицина – поистине самое благородное из всех искусств». Для меня медицина и театр – это что-то очень благородное и похожее. У драматических артисток в арсенале реквизит, чтобы нести красивое в жизнь, давать людям положительные эмоции, а у врача в реквизите лекарства, операции, поддержка, эстетическая гинекология для того, чтобы также дать женщине положительные эмоции.

А еще, возможно, я бы стала коучем. Получаю удовольствие от лекторско-просветительской работы. Начинала в школах с подростками, молодежью, сейчас читаю лекции коллегам. Нравится свой опыт систематизировать и делиться им с коллегами.

**- Ваше хобби?**

- Люблю драматический театр, спорт, путешествия, книги.



**Руководитель отделения детской стоматологии, детский стоматолог, стоматолог-терапевт  
Елена Владимировна Плахина**

**Образование:** НГМУ  
**Стаж работы:** 25 лет  
**Работает в «СтильДент»:** 15 лет

**- Почему и когда вы выбрали именно медицину делом своей жизни?**

- Медицина всегда гипнотизировала. Множество специальных приборов, красивая форма и ясное понимание того, что врач может помочь в любой ситуации, привлекали с детства. Конечно, в старших классах хотелось быть и стюардессой, и журналистом, и переводчиком. Но стойкое понимание, что свою жизнь я точно свяжу с медициной, и именно со стоматологией дала мне моя бабушка. Однажды сидя со мной в очереди на лечение к стоматологу, она сказала: «Погляди, сколько людей сидят, ждут и очень хотят попасть на лечение именно к хорошему доктору! Вот вырастешь, и тоже можешь стать таким же врачом!» Эти слова навсегда остались в моей памяти, и в выпускном классе решение было принято безо всяких сомнений.

Я из многодетной семьи, поэтому веселье, игры и детский смех всегда были в нашем доме. Дети родственников, друзей – мы часто собирались все вместе и активно проводили время. С детьми мне всегда хорошо!

**- Что вам больше всего нравится в работе?**

- Нравится, когда малыш с большими повреждениями улыбается после лечения, потому что ничего не болит. Нравится, когда тревожный подросток начинает расслабляться и может уснуть в кресле на лечении. Нравится, когда родители доверяют врачу и согласны с планом лечения, именно в этом случае результат сохраняется на длительное время и не возникает осложнений. Важно именно взаимное сотрудничество мое, как профессионала и родителей, как помощников в ежедневном уходе и образе жизни ребенка. Много нравится в моей профессии.

Как сказал кто-то знаменитый: «Счастлив тот, кто утром с удовольствием идет на работу, а вечером с радостью возвращается домой». Это обо мне.

**- Какой случай особенно запомнился?**

- Практика у меня большая – 25 лет. За это время, конечно, было много интересного и забавного, веселого и не очень. Из последнего – подросток с мамой после завершения лечения всех зубов написал мне стихотворение и вместе с букетом роз торжественно меня поздравил с этим знаменательным для него событием. Было очень приятно и трогательно от теплых слов.

**- Если бы со стоматологией не сложилось, тогда куда бы пошли?**

- Сейчас уже странно себя представить кем-то другим. Но, думаю, что это была бы область, связанная с коммуникацией и с детьми.

**- Чем увлекаетесь в свободное от работы время?**

Конечно, профессия врача занимает много свободного времени: вне работы есть еще семинары, мастер-классы, тренинги и конференции. Но если выдаётся свободный вечер, то с удовольствием проведу его в театре или в компании с хорошей музыкой. Не откажусь от интересной книги, люблю путешествовать и встречаться с друзьями.

www.pngwing.com



**Руководитель зуботехнической лаборатории, зубной техник  
Дмитрий Сергеевич Стрижак**

**Образование:** Омский медицинский колледж  
**Стаж работы:** 15 лет  
**Работает в «СтильДент»:** 3 года

**- Как и когда вы поняли, что будете поступать в медицинский?**

- Понимание, что медицина – это мое, пришло еще в школьном возрасте. Я выбрал ее, что называется «по любви» в прямом смысле этого слова: девочка, которая нравилась, решила поступать в медицинский, а я вместе с ней.

Родители работали в полиции, и вот туда я точно не хотел, а «за» медицину была еще и бабушка. Думаю, что также на меня в этом плане повлиял и классный руководитель – учитель биологии. Тоже очень рядом с медициной. Так я и попал в медицинский колледж.

Изначально хотел поступить на фельдшера, фармацевта-провизора, но что-то не задалось, и тогда отец предложил пойти на зубного техника. Он мне коротко рассказал, что это за профессия, а так как мелкая моторика и рисование – это мое, то мне данное направление показалось интересным, а в дальнейшем я легко освоил зуботехническое ремесло. Еще одна причина: мне хотелось тогда доказать самому себе, что я смогу сесть, сконцентрироваться и довести дело до конца.

www.pngwing.com

**- За годы вашей работы зубным техником, что запомнилось больше всего?**

- Запоминаются сегодня – на пике карьеры – случаи полного восстановления зубов, когда наглядно виден результат работы всей команды. В последнее время много ситуаций, когда людям отказывают в тотальном протезировании другие клиники, а мы делаем! И видеть улыбку, зная предысторию, – особенное удовольствие.

**- Если бы вы не стали зубным техником, тогда кем?**

- Наверное, занимался бы автомобилями. Любил и люблю автомобильный спорт. Моя несбывшаяся мечта – стать гонщиком «Формулы-1».

**- Немного о вас вне профессии... Чем увлекаетесь?**

- Я люблю машины в любом их виде. Одно из моих хобби: коллекционирование автомобилей в миниатюре: 1:18. Также люблю гоночные машины, спорткары. У самого спортивный автомобиль. Скорость, дорога – это мое.

Меня очень увлекает строительство собственного загородного дома. Хочу, чтобы было уютно, тихо и спокойно и создаю это собственными руками. Путешествия – отдельная страсть. Бывать в разных уголках Земли – особенное удовольствие.

ДО/ПОСЛЕ

# ТОТАЛЬНОЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ



Состояние пациента «до»



«После»  
Выполнено тотальное протезирование.  
Совместная работа хирурга и ортопеда.

## Этапы работы:

1. Установлено 4 имплантата системы Dentium
2. Верхняя челюсть: протезирование с опорой на имплантаты по методике All-on-4 – установлен протез на титановой балке
3. Нижняя челюсть: установлен частичный съемный нейлоновый протез



Стоматолог-хирург,  
имплантолог  
**Евгений  
Юрьевич  
Архипов**



Заместитель главного врача,  
руководитель ортопедического  
отделения сети клиник «Стиль-  
Дент», стоматолог-ортопед  
**Анастасия  
Александровна  
Глобина**



Состояние пациента «до»



«После»  
Выполнено тотальное протезирование.  
Совместная работа хирурга и ортопеда.

## Этапы работы:

1. Удаление зубов верхней и нижней челюсти
2. Установка полного съемного протеза сверху, снизу - установка 4 имплантатов системы Dentium, протезирование условно съемными протезами на титановой балке, облицованными акрилом



Главный врач, руководитель  
хирургического отделения,  
стоматолог-хирург, имплантолог  
**Николай  
Викторович  
Сопильняк**



Стоматолог-ортопед  
**Дмитрий  
Викторович  
Душин**

30 ЛЕТО



Состояние пациента «до»



«После»  
Выполнено тотальное протезирование.  
Совместная работа челюстно-лицевого  
хирурга, зубного техника и ортопеда.

## Этапы работы:

1. Удаление зубов верхней и нижней челюсти в условиях общего наркоза;
2. Выполнено постоянное протезирование – установлены конструкции на основе диоксида циркония с опорой на 6 имплантатов верх и низ. Конструкции созданы в зуботехнической лаборатории «СтильДент».



Челюстно-лицевой хирург,  
имплантолог  
**Андрей  
Олегович  
Чернов**



Руководитель  
зуботехнической лаборатории,  
зубной техник  
**Дмитрий  
Сергеевич  
Стрижак**



Заместитель главного врача,  
руководитель ортопедичес-  
кого отделения сети клиник  
«СтильДент», стоматолог-  
ортопед  
**Анастасия  
Александровна  
Глобина**



Стоматолог-ортопед  
**Наталья  
Владимировна  
Васечко**

# СтильДент

## ГОТОВЫЙ ЗУБ\*

### ИМПЛАНТАТ И КОРОНКА

**59 900**  
рублей

\*акция действует с 01.06.24 до 01.09.24,  
подробности на сайте [styledent.ru](http://styledent.ru), протезирование  
зуба с использованием имплантата

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДО/ПОСЛЕ

# ДЕТСКИЕ КОРОНКИ

*Коррекция зубного ряда коронками у детей – эффективный способ продлить срок службы молочных зубов до их смены. Установленная коронка выполняет все необходимые функции: оставляет зубной ряд эстетичным, берет на себя жевательную нагрузку, а также не наносит вреда прикусу и дикции. С новой услугой в сети клиник «СтильДент» нас познакомил руководитель отделения детской стоматологии, детский стоматолог, стоматолог-терапевт Елена Владимировна Плахина.*



**- Елена Владимировна, расскажите, пожалуйста, что такое детские коронки?**

Детские коронки – это металлические или композитные конструкции, которые полностью покрывают видимую часть зуба. Они выполняют функцию колпачка, препятствуя дальнейшему разрушению зуба, на который установлены. Коронки крепятся с помощью специального биосовместимого цемента, поэтому их долговечность и прочность не вызывает сомнений.

**- В каких случаях стоматолог делает выбор в пользу коронки?**

Стоматолог предлагает родителям реставрацию зубов коронками, а не пломбами, когда зубы сильно разрушены и установка пломб просто нецелесообразна. Дело в том, что основная функция зуба – жевательная. Здоровый зуб берет на себя эту нагрузку полностью, если же на зубе установлена пломба, то жевательную функцию выполняет

только его уцелевшая часть. В том случае, если более 50% зуба составляет пломба, он может разрушиться и его придется удалить. Детские коронки позволяют избежать таких проблем. К тому же они устанавливаются один раз и не требуют замены – когда придет время, молочные зубы выпадут вместе с конструкциями. Пломбу даже из самых современных материалов до 6-7 лет вероятнее всего придется менять несколько раз.

**- Какие бывают детские коронки?**

Коронки для детских зубов могут быть выполнены из трех различных материалов, у каждого из них есть свои особенности.

## • Металлические коронки

Самый распространенный вариант восстановления молочных зубов. Это стандартные «колпачки», выполненные из безопасной медицинской стали. Для установки металлических коронок слепки не требуются, так как у всех детей до 7 лет зубы по форме и размеру примерно одинаковые. Стоматолог просто выбирает необходимую коронку из уже имеющегося набора. Чаще всего такие конструкции устанавливают именно на жевательные зубы, потому что они самые прочные по сравнению с коронками из других материалов.

## • Металлокомпозитные коронки

Конструкции, изготовленные из медицинской стали покрывают композитным материалом, подходящим под цвет молочных зубов. Их устанавливают на передние зубы, чтобы улыбка выглядела эстетично. Для восстановления жевательных зубов металлокомпозитные коронки не используют, поскольку материал не выдерживает жевательной нагрузки и быстро скалывается. Для их установки также слепки не требуются – коронки выпускаются стандартными наборами разного размера.

## • Циркониевые коронки

Цирконий – прочный, гипоаллергенный материал, отлично подходящий для восстановления детского зубного ряда. Коронки, изготовленные из него, выглядят эстетично и не привлекают внимания. Для протезирования таким образом также нет необходимости делать слепки, потому что производители предполагают стандартные наборы коронок разного размера.

**- Назовите, пожалуйста, показания к протезированию молочных зубов коронками:**



- Разрушение более чем 50% зуба;
- Депульпация зуба – удаление нерва из зуба;
- Врожденные изменения формы зуба или в структуре эмали (гипоплазия).

В принятии решения о восстановлении зубов коронками важен и возраст ребенка. Если речь идет о сильно разрушенных зубах у ребенка в 3 года, то коронки – самый эффективный способ. Если же стоматолог обнаружил подобные проблемы у ребенка 6 лет, то скорее всего выбор будет в пользу пломбы, так как совсем скоро произойдет смена зубов.

## Преимущества протезирования детскими коронками в сети клиник «СтильДент»

- **надежная защита молочных зубов от сколов, трещин и циркулярного кариеса, который часто приводит к полному разрушению зубов у малышей;**
- **коронки не подвержены кариесу;**
- **долговечность и надежность – коронки будут стоять на молочных зубах вплоть до их смены, а когда придет время просто выпадут вместе с зубами;**
- **установка коронок никак не влияет на функцию пережевывания пищи и дикцию;**
- **экономически выгодно – установив коронку, вы тратитесь один раз, в то время как установив пломбу, с большой вероятностью вам придется тратиться на периодическую ее замену.**

**- Какова процедура установки коронок?**

Установка коронок на молочные зубы чаще всего происходит за один визит. Процедура проходит под анестезией – это может быть седация закисью азота, местная или общая анестезия (сон). На первом этапе стоматолог делает снимок, чтобы понять объем разрушения и определиться с методом лечения. Следующий шаг – подготовка зуба к установке коронки. Она заключается в том, что врач снимает тонкий слой эмали зуба, чтобы на его место установить конструкцию. Завершающий этап – подбор самой коронки по форме и размеру и ее фиксация на зубе. Далее необходимо

некоторое время для того, чтобы стоматологический клей высох и, получив рекомендации врача, можно отправляться домой.

**- Есть ли рекомендации, которые нужно соблюдать сразу после установки коронки?**

После того, как коронка установлена ребенка ждет короткий адаптационный период. Возможна травматизация десны, вероятно, что некоторое время ребенок будет испытывать ощущение распирания. Это абсолютно нормально – так окружающие зуб ткани привыкают к новой конструкции. Через некоторое время после установки коронок родители могут заметить синюшный оттенок возле отреставрированного зуба, а также наблюдать кровоточивость и болезненность во время пережевывания пищи и чистки зубов. Это также абсолютно нормально, ведь даже самый аккуратный стоматолог в процессе манипуляции чуть задевает десну. Заживление происходит индивидуально, обычно на это уходит от 2 суток до 3 недель.

**- Есть ли особые правила ухода за коронками?**

Нет, особых правил ухода за коронками не существует. Рекомендуется соблюдать те же действия, что и обычно: тщательно чистить зубы дважды в день в течение двух минут. Важно не пропускать профилактические осмотры – появляться у своего стоматолога необходимо раз в 4 месяца.



# ТРАВМЫ ЗУБОВ

*Травмы зубов в структуре стоматологических заболеваний занимают все более высокое место из-за роста травматизма в целом. В летний сезон проблема становится особенно актуальной – этому способствует езда на самокатах, велосипедах, качание на качелях и другие активные развлечения на открытом воздухе. Как распознать травму, и в каких случаях обратиться к врачу – в нашем материале.*

## ВИДЫ ТРАВМ И СПОСОБЫ ИХ ЛЕЧЕНИЯ

Травма зуба – это нарушение анатомической целостности зуба и тканей вокруг него. Сегодня существует множество видов травм зуба:

- контузия – ушиб зуба;
- неполный вывих зуба – подвижность или изменение его положения;
- трещина зуба;
- вколоченный вывих – уменьшение клинической коронки зуба;
- полный вывих – отсутствие зуба в лунке;
- перелом зуба – механическое повреждение коронки или корня зуба;
- перелом альвеолярного отростка челюсти – подвижность нескольких зубов с частью костной ткани челюсти.

Параллельно с травмами непосредственно зубов идут ушибы и рвано-ушибленные раны мягких тканей лица. Этими проблемами тоже занимаются в стоматологической клинике, потому как крайне редко можно встретить изолированно травму зуба: обычно повреждения зубов – это сочетанные травмы.

«Для наиболее быстрого восстановления после получения травмы зуба есть несколько несложных рекомендаций, которые я всегда проговариваю своим пациентам:

1. Отдых;
2. Ограничение перегревания и физических нагрузок;
3. Обработка раны антисептиками;
4. Холодовые компрессы на место травмы каждый час длительностью 10-15 минут;
5. Ограничение «жесткой пищи».



Повреждения делятся на обратимые, когда можно спасти зуб, и необратимые, когда его потеря неизбежна. К последним относятся: перелом корня и полный вывих зуба. К обратимым – все остальное. Лечится каждый случай строго индивидуально в зависимости от самой травмы, ее тяжести, местоположения.

В качестве терапии может быть рекомендовано: наблюдение, эндодонтическое лечение зубов, шинирование, а также наложение швов в случае открытых ран. Любое из перечисленных выше состояний, как обратимое, так и необратимое требует незамедлительного обращения к стоматологу-хирургу, а если имеются открытые раны лица, то и к челюстно-лицевому хирургу.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО ИМЕННО ТРАВМА ЗУБА?

Повреждение зуба не всегда очевидно. Однако если произошел удар, то необходимо обратить внимание на следующие симптомы:

- сильные болевые ощущения;
- изменение формы и цвета зуба;
- подвижность зуба;
- смена естественного положения зуба.



Наш консультант:  
челюстно-лицевой хирург,  
имплантолог  
**Андрей Олегович Чернов**

Также среди признаков травмы зуба часто выделяют невозможность употребления пищи.

Диагностируются такие травмы обычно с помощью тщательного визуального осмотра и рентгена зубов.

## А КАК У ДЕТЕЙ?

Травмы зубов у детей особенно в летний период – проблема довольно распространенная. Чаще других происходит повреждение верхних центральных резцов от всевозможных прямых ударов и ударов в область подбородка. В это время года нередко причиной травм становится неправильная эксплуатация самокатов. Пациенты приезжают в клинику с рвано-ушибленными ранами подбородочной области, сопровождающимися всевозможными травмами зубов.

По характеристикам они делятся на:

- травмы твердых тканей зубов;
- травмы тканей периодонта;
- травмы костных структур (переломы челюсти);
- травмы слизистой оболочки.

В ситуации, когда произошла травма, как правило, родителю сложно на месте идентифицировать повреждение. В таких ситуациях рекомендуется в тот же день показать ребенка специалисту. Это необходимо для того, чтобы понять масштаб проблемы: более точно определить вид травмы, глубину повреждения и принять меры для ее устранения.

В связи с особенностями строения зубов в раннем детском возрасте (2-3г) одни из самых популярных травм – вывихи. Дело в том, что зуб еще не успел сформироваться, окрепнуть и шанс, что любое резкое и сильное механическое воздействие приведет к его потере, очень велик. Однако данный диагноз может поставить только стоматолог. Он же скажет, что делать с самим зубом дальше. Варианта всего два: сохранить и оберегать либо придется прибегать к более радикальному методу – удалению молочного зуба.

«Даже если произошла, казалось бы, легкая травма, кровь быстро остановилась и боль исчезла, я всегда рекомендую показать ребенка врачу. Только специалист может достоверно определить характер травмы и провести все необходимые обследования: сделать ряд тестов, снимок, чтобы понять витальность (жизнеспособность) сосудисто-нервного пучка. Даже если ничего серьезного не выявили, я назначаю дальнейшее динамическое наблюдение: запланируйте визит к стоматологу через неделю, месяц, 3 месяца».

## «МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ»

Мнение родителей, что «молочные зубы не надо лечить» создает мнимое ощущение благополучия. Если произошла травма молочного зуба, стоматологическая помощь – это необходимость. Врач поставит верный диагноз. Это важно для того, чтобы не произошло травмы зачатка постоянного зуба, и в последующем этот зуб прорезался без нарушения целостности эмали и без аномалии положения зуба. Нередки случаи, когда травма молочного зуба приводит к появлению желтоватых пятен на постоянном зубе, участков деминерализации.

Сегодня стоматологи предлагают широкие возможности по лечению травмированных зубов. Один из них – репозиция постоянного зуба после вывиха. Для этого необходимо сразу после получения травмы поехать к стоматологу с зубом, помещенным в молоко или слюну. Чем быстрее посетить стоматолога, тем больше шансов сохранить травмированный зуб.

*Главная задача врачей сети клиник «Стиль-Дент» – максимально сохранить ваши зубы. Одна из возможностей это сделать – репозиция зубов после полного вывиха. Благодаря современным технологиям сегодня стало возможным вживить зуб, потерянный от удара целиком.*

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ЗУБОВ

Исключить из нашей жизни абсолютно все факторы риска просто невозможно. Однако соблюдение стандартных правил безопасности может значительно уменьшить количество травм и их тяжесть. В числе основных из них: не пренебрегать техникой безопасности в быту, на улице и на работе, избавиться от вредных «зубных» привычек: не грызть орехи зубами, не открывать ими бутылки, банки и так далее. Во время езды на самокатах, велосипедах, беговелах, роликовых коньках используйте защиту. Про специальную экипировку стоматологи напоминают и спортсменам: боксеры, хоккеисты, те, кто занимается различными единоборствами, должны использовать шлемы, каппы и другую защиту.



Наш консультант:  
детский стоматолог,  
стоматолог-терапевт  
**Галина Анатольевна Артамонова**



*Скрежет зубами по ночам, чрезмерное сжатие челюсти, скрип, стук – все это проявления бруксизма. Коварство заболевания в том, что люди годами не замечают его признаков. В большинстве случаев спазм происходит ночью, и человек только утром понимает, что челюсти сжаты слишком сильно. А между тем зубы постепенно стираются друг о друга... О проявлениях заболевания, профилактике и лечении мы поговорили со стоматологом-ортодонтом Александром Левовичем Ттян.*

**- Александр Левович, расскажите, пожалуйста, что такое бруксизм? Возможно, многие сталкиваются с этим, но не знают, что это заболевание...**

Бруксизмом называют дневную либо ночную парафункциональную жевательную активность, которая заключается в скрежетании либо в постукивании зубами, а также в их трении, или стискивании. Выделяют две формы бруксизма: дневную – в состоянии бодрствования и ночную – в состоянии сна. У детей, как правило, наблюдается именно ночной бруксизм.

**- Каковы основные причины бруксизма?**

Ученые все еще занимаются исследованием данного заболевания, поэтому точную причину сказать сложно – она однозначно пока не установлена. Однако они склоняются к тому, что к данному состоянию приводит сразу комплекс причин. В их числе патологические изменения в центральной нервной системе: психосоциальные либо психопатологические факторы. Считается, что более подвержены бруксизму чрезмерно эмоци-

ональные люди – они легко впадают в стрессовые состояния, также «закрытые» люди, которые все эмоции держат внутри себя (интроверты). Для них бруксизм – это выпускной клапан стресса, то есть человек через скрежетание зубами неосознанно выпускает накопившиеся негативные эмоции. Среди причин часто называют наследственную предрасположенность, патологии лор-органов. Стоматологические причины бруксизма играют здесь второстепенную роль.

**- По каким признакам можно определить, что это именно бруксизм?**

Первый и, пожалуй, самый яркий и самый известный признак – это скрежетание зубами. Его обычно замечают близкие родственники: супруг или супруга, например.

В полости рта: стираемость зубов, трещины и переломы, повреждение ранее сделанных реставраций, иногда повышенная чувствительность зубов. Люди нередко жалуются на напряжение или усталость жевательных мышц и головные боли.



**- Каким образом диагностируется это заболевание?**

Не смотря на то, что лечением заболевания и поиском причины занимаются несколько врачей: невролог, психолог, сомнолог, факт наличия бруксизма устанавливает именно стоматолог.

Основные методы диагностики: осмотр и клиническое обследование. Врач выявляет так называемые парафункции: стираемость, переломы, трещины. Он также может увидеть гипертрофию мышц, а в ходе их прощупывания выявить болезненные точки. Бывает, что бруксизм сопровождается так называемыми экзостозами – состояниями, когда размер кости увеличивается из-за чрезмерного напряжения мышц.

Что касается лабораторной диагностики, то здесь эффективна электромиография – запись потенциалов мышц во время сна и полисомнография. Эти исследования проводят сомнологи или неврологи.

**- Расскажите, пожалуйста, о методах лечения бруксизма?**

Стоматологическое лечение заключается в исправлении или ограничении влияния бруксизма на зубы и на жевательный аппарат. Первым делом врач восстанавливает все переломы, сколы зубов. Далее в индивидуальном порядке изготавливается капа для защиты собственных зубов и ортопеди-

В числе задач стоматолога – информирование пациента о наличии у него бруксизма. А это значит, врач сообщает ему о возможности повреждения любых искусственных конструкций, установленных в ротовой полости. К сожалению, в остальном стоматолог никак не может помочь пациенту. Далее должны включаться в работу невролог, сомнолог, психолог для устранения данной проблемы.

ческих конструкций, которые находятся в ротовой полости. Цель лечения – максимально защитить от разрушения свои зубы и искусственные конструкции, если они есть: коронки, виниры, реставрации. Повлиять на первопричину бруксизма стоматолог просто не может.

**- Какие осложнения можно ждать от бруксизма?**

Помимо зубов от данного заболевания может страдать височно-нижечелюстной сустав. Здесь патологии проявляются различными щелчками, болезненностью. Также для бруксизма характерна боль в мышцах, которая постепенно переходит в разряд хронической.

**- Существуют ли меры профилактики заболевания?**

Этим вопросом, как и лечением причин заболевания, занимаются смежные специалисты: психолог, сомнолог, невролог.

Скажу только, что в целом профилактика направлена на устранение дискомфорта в жизни пациента: максимально избегать стрессовых ситуаций, вести здоровый образ жизни: исключить курение, алкоголь, кофе – все, что может каким-то образом повлиять на нервную систему.

**Согласно различным источникам, от 6 до 20% населения страдают бруксизмом. У детей заболевание в основном носит временный характер – по мере взросления бруксизм у них проходит.**

## Лечение иногородних пациентов в сети клиник «СтильДент»

Лечение зубов – процесс, к которому необходимо подходить очень внимательно. В кресле у стоматолога должно быть комфортно, уютно и надежно. Доверяясь врачу, вы должны быть уверены в аккуратности самого лечения, его качестве и эффективности.

Если вы живете в небольшом городе, то далеко не всегда рядом вы можете найти подходящую вам клинику. Сегодня по всему миру набирает популярность новое направление – стоматологический туризм.

Поискать клинику в другом городе зачастую бывает более выгодно, если пациенту предстоит большой объем лечения: тотальное протезирование, хирургическое лечение, большая многосоставная работа или комплексное лечение заболеваний полости рта. В большинстве случаев стоимость лечения даже с учетом расходов на проезд и проживание будет ниже, а качество работы в проверенной, известной клинике, оснащенной по последнему слову техники, у опытных врачей будет выше.

### Преимущества лечения иногородних пациентов в сети клиник «СтильДент»:

- заочная первая консультация;
- все услуги в одном месте;
- наблюдение после сложного лечения;
- возможность оформить рассрочку на оплату услуг;
- возможность рассчитать предварительную стоимость лечения в день обращения;
- сопровождение персонального менеджера;
- современные методы обезболивания, включая наркоз;
- сокращенные сроки оказания услуг за счет передового оснащения.

В сети клиник «СтильДент» для иногородних пациентов проводятся все виды манипуляций: терапевтическое лечение, хирургическое лечение, ортодонтическое лечение, все виды протезирования и имплантации, пародонтологическое лечение, лечение зубов детям, тотальное протезирование.

### Что еще необходимо знать пациентам:

- Сроки пребывания в Новосибирске на лечении зависят от метода лечения и исходных данных. Предварительно врач озвучит их после онлайн-консультации. «СтильДент» давно и успешно работает с иногородними пациентами. В нашей клинике созданы все условия, чтобы лечение проходило комфортно, в максимально короткие сроки, и вы остались довольны результатом.

### Этапы работы:

#### 1. Заявка

Для того, чтобы подать заявку необходимо связаться с контактными центром клиники любым удобным способом: позвонить по номеру +7383-209-10-10, отправить письмо на электронную почту [info@styledent.ru](mailto:info@styledent.ru) или заказать обратный звонок на сайте [styledent.ru](http://styledent.ru). Менеджер уточнит данные, задаст вопросы о том, какие услуги вы желаете получить. Далее необходимо будет отправить на электронную почту все имеющиеся результаты обследования, чтобы врач до консультации смог их изучить.

#### 2. Согласование

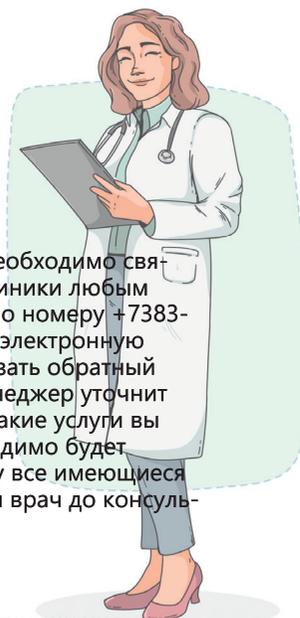
Менеджер предлагает вам даты посещения, вы выбираете удобные. Специалист озвучивает вам перечень услуг, их стоимость. Если на самом приеме будут оказаны дополнительные услуги, то менеджер ориентирует вас по их очередности, виде, количестве и стоимости.

#### 3. Визит в клинику

Вы приезжаете в клинику в назначенный день к назначенному времени. Далее проходит очная консультация, проводится диагностика, заключается договор и определяется порядок дальнейших действий.

#### 4. Лечение

Вы получаете четкое расписание процедур, если предусмотрено лечение в течение нескольких дней. После окончания лечения врач обязательно даст подробные консультации по дальнейшим мероприятиям, уходу за полостью рта, частоте профилактических визитов.



[www.freek.com](http://www.freek.com)

- При необходимости ваш персональный менеджер поможет вам с выбором гостиницы в непосредственной близости от клиники. Если вам нужна помощь в вопросе размещения сообщите об этом менеджеру.
- Специалист подробно проконсультирует вас о стоимости лечения дистанционно – еще до вашего приезда в Новосибирск.



# Готовая улыбка в день операции!

## Протезирование и имплантация

\*подробности на сайте [styledent.ru](http://styledent.ru) или у администраторов клиники

+7 383 209 10 10  
+7 996 544 71 27  
[styledent.ru](http://styledent.ru)

ул. Гоголя, 38  
ул. Крылова, 4  
ул. Гребенщикова, 8

подписывайтесь  
на нас  
[@styledentnsk](https://www.instagram.com/styledentnsk)



№56

# ЗДОРОВЬЕ

+16

Стиль Дент   
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

**ДЕТСКИЕ  
КОРОНКИ**

**БРУКСИЗМ**

ЛЕТО 2024

**ТОТАЛЬНОЕ  
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ  
ДО/ПОСЛЕ**